

Gérer son stress et mieux appréhender le jour du permis

Gardez le moral : soyez positifs !

Rassurez-vous avant de passer l'épreuve.

Plus vite vous acceptez la situation et plus vite vous pouvez vous concentrer sur l'essentiel.

Lisez attentivement les phrases suivantes et réfléchissez-y un instant...

1. Passer son permis c'est comme terminer une course. Vous voyez la ligne d'arrivée. Ce n'est pas le moment de lâcher, même si ça fait mal, même si c'est dur, on tient jusqu'au bout, sans se mettre dans le rouge !
2. Pour réussir le permis il faut obtenir 20 points sur 31. J'ai donc le droit de perdre 11 points. Peu importe, si je commets quelques imperfections de temps en temps, j'ai le droit à l'erreur. C'est le résultat final qui compte, et c'est pour cela que je dois faire mon maximum jusqu'au bout de l'épreuve.
3. Je me suis bien préparé et je pense être largement en mesure d'obtenir plus de 24 points si je conduis comme d'habitude, même avec un peu de stress. J'ai hâte de prouver que je peux réussir.
4. Qui que soit l'inspecteur, je ne vois pas ce que cela changera à ma façon de conduire. De toute façon, il en faut bien un, il est là pour vérifier mes compétences et non pas pour me sanctionner.
5. Quand j'entre dans le véhicule, j'ai mon permis, car à ce moment précis, je n'ai fait aucune faute. Tout ce que j'ai à faire c'est de maintenir au mieux cette situation en étant très vigilant pendant 30 minutes (c'est pas non plus la fin du monde!).
6. Pour obtenir le permis il faut passer une épreuve, et comme toute épreuve elle peut être sujette à des aléas. Rien de plus normal. De toute façon il faut bien le passer un jour, et c'est aujourd'hui. Tant qu'à être là autant tout donner pour réussir et ne penser qu'à ça.
7. LE STRESS : Il est normal de ressentir une importante dose de stress le jour d'un concours. D'ailleurs, les personnes qui ne le subissent pas ne sont pas forcément plus avantagées car il permet d'optimiser ses capacités lorsqu'il est bien géré. Des millions de gens l'ont eu avant vous : même si l'examen a certes un peu gagné en difficulté, c'est bien que réussir son permis n'est pas insurmontable.
8. Et si je rate ? On peut toujours échouer, rien d'exceptionnel, cela fait partie du résultat possible et vous devez l'accepter. Un concours de circonstance, une perte d'attention au mauvais moment, un contexte plus rare ou difficile à gérer pour un jeune conducteur.
9. Je suis un battant! En aucun cas je ne baisserai les bras pendant l'épreuve : c'est inadmissible quand on prétend être prêt! Jusqu'au terme je donnerai mon meilleur et c'est peut-être ce qui fera la différence entre 19 et 20 points. L'examineur ressentira mon envie, ma motivation et il sera plus enclin à me pardonner quelques fautes dans ce cas. Même si je l'ai de justesse, je signe tout de suite!!!
10. Tout faire pour ne pas être ridicule : c'est tout ce qui compte et c'est ce qui fera le résultat. Ne jamais baisser les bras, en toute circonstance, on va jusqu'au bout pour ne rien regretter. Si c'est dur parce que vous venez de faire une faute ou que le stress s'en mêle, et bien, on fait avec et on se bat ! Rien empêche de faire l'effort nécessaire et éviter les fautes suivantes.

Quelques astuces pour gérer le stress

- 80 % du résultat dépendra de votre niveau de préparation. Il faut réaliser des permis blancs avec le formateur pour corriger les défauts, renforcer les points forts, se préparer mentalement à l'évaluation et vivre ainsi un semblant d'épreuve avec un peu de stress. Cela vous apprendra à dominer cet état.
- La connaissance du terrain peut aider à être plus à l'aise en début et en fin de parcours. Il faut repérer le centre d'examen une semaine avant (ou plus) et faire quelques séances dans les environs.
- Pendant l'épreuve, il faut se concentrer plus fortement sur des éléments de conduite simples (les rétroviseurs, les panneaux, les directions qu'on vous donne ...) pour maintenir votre état de vigilance et éviter de perdre votre énergie à penser à votre stress qui de toute façon ne vous quittera pas forcément si vous continuez d'y penser. Focalisez vous principalement sur ce que vous avez à faire dans l'instant et ainsi de suite à chaque nouvelle situation. (Vous verrez que ça passera plus vite et mieux)